





**ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO**

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (6 – 11 ANOS)**

**MAIO – 2023**

| Refeição e Horário         | 2ª FEIRA – 15/05/2023  | 3ª FEIRA – 16/05/2023  | 4ª FEIRA – 17/05/2023  | 5ª FEIRA – 18/05/2023  | 6ª FEIRA – 19/05/2023   |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
|----------------------------|--|--|--|--|---|------------------------|----------------|----------|-------------|---------|----------------------------|--------|-------|-------|-------|
| <b>Jantar 15:00H</b>       | ARROZ/ MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>   | ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>             | ARROZ/FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO SOBREMESA: <b>BANANA</b>    | ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO DE FRANGO* SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: <b>LARANJA</b> | TORTA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA (cen., abob., milho e tomate) SUCO NATURAL DE MARACUJÁ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b> |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
|                            | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Composição Nutricional</th> <th>Energia (Kcal)</th> <th>Carb (g)</th> <th>G.Total (g)</th> <th>Prot(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Média Semanal Tarde</b></td> <td>328,56</td> <td>49,56</td> <td>11,80</td> <td>12,02</td> </tr> </tbody> </table> |  |  |  |   | Composição Nutricional | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | <b>Média Semanal Tarde</b> | 328,56 | 49,56 | 11,80 | 12,02 |
| Composição Nutricional     | Energia (Kcal)   | Carb (g)   | G.Total (g)  | Prot(g)  |   |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
| <b>Média Semanal Tarde</b> | 328,56   | 49,56  | 11,80  | 12,02  |   |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
| Refeição e Horário         | 2ª FEIRA – 22/05/2023  | 3ª FEIRA – 23/05/2023  | 4ª FEIRA – 24/05/2023  | 5ª FEIRA – 25/05/2023  | 6ª FEIRA – 26/05/2023   |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
| <b>Almoço 10:00H</b>       | ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO COM CENOURA / SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>  | ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE / SAL. REPOLHO E ABOBRINHA/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b> | ARROZ/ CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E BATATA / SAL. REPOLHO E CENOURA SOBREMESA: <b>MELANCIA</b> | ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO SAL. PEPINO E TOMATE SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>                           | ARROZ/FEIJÃO/QUIBE ASSADO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>                                   |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
|                            | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Composição Nutricional</th> <th>Energia (Kcal)</th> <th>Carb (g)</th> <th>G.Total (g)</th> <th>Prot(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Média Semanal Tarde</b></td> <td>335,68</td> <td>43,25</td> <td>8,52</td> <td>12,56</td> </tr> </tbody> </table>  |  |  |  |   | Composição Nutricional | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | <b>Média Semanal Tarde</b> | 335,68 | 43,25 | 8,52  | 12,56 |
| Composição Nutricional     | Energia (Kcal)   | Carb (g)   | G.Total (g)  | Prot(g)  |   |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
| <b>Média Semanal Tarde</b> | 335,68   | 43,25  | 8,52   | 12,56  |   |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |

\*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



**Cátia Cibebe Semchechem**  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920



**ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO**  
**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (6 – 11 ANOS)**

**MAIO – 2023**

| Refeição e Horário         | 2ª FEIRA – 29/05/2023  | 3ª FEIRA – 30/05/2023   | 4ª FEIRA – 31/05/2023   | 5ª FEIRA – 01/06/2023   | 6ª FEIRA – 02/06/2023   |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
|----------------------------|--|---|---|---|---|------------------------|----------------|----------|-------------|---------|----------------------------|--------|-------|-------|-------|
| <b>Almoço 10:00H</b>       | ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE OVOS/ ACÉM PICADINHO / SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>  | ARROZ/ LENTILHA COZIDA/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA/ SAL. CENOURA E BRÓCOLIS/SOBREMESA: <b>BANANA</b> | ARROZ/ MACARRONADA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b> | ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. BETERRABA E BRÓCOLIS/SOBREMESA: SOBREMESA: <b>MELÃO</b> | PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E TOMATE SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: <b>MAMÃO</b> |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
|                            | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Composição Nutricional</th> <th>Energia (Kcal)</th> <th>Carb (g)</th> <th>G.Total (g)</th> <th>Prot(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Média Semanal Tarde</b></td> <td>319,26</td> <td>49,56</td> <td>11,02</td> <td>11,05</td> </tr> </tbody> </table> |   |   |   |   | Composição Nutricional | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | <b>Média Semanal Tarde</b> | 319,26 | 49,56 | 11,02 | 11,05 |
| Composição Nutricional     | Energia (Kcal)   | Carb (g)  | G.Total (g)   | Prot(g)   |   |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
| <b>Média Semanal Tarde</b> | 319,26   | 49,56   | 11,02   | 11,05   |   |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |

\*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



**Cátia Cibeles Semchechem**  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920



## ORIENTAÇÕES GERAIS

- Oferecer salada todos os dias, caso necessário, organizar conforme disponibilidade de entrega da agricultura familiar;
  - Colocar no prato de todas as crianças a salada para estimular o consumo;
- Os alunos alérgicos ou intolerantes terão o cardápio adaptado, ex. alérgicos a ovo: ofertar as preparações do dia e nas receitas retirar os ovos; alérgicos ou intolerantes ao leite: oferecer leite sem lactose ou de soja (conforme disponível) e retirar o leite ou queijo das preparações (consultar lista de alérgicos).
- OFERECER OS ALIMENTOS PORCIONADOS AOS ESTUDANTES A FIM DE EVITAR DESPERDÍCIOS;
  - OFERTAR A REPETIÇÃO SEMPRE QUE SOLICITADO PELOS ALUNOS.

### RECEITA

\*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR





### Filé de Peixe assado

#### Ingredientes

- 1/2 colher de chá de ervas finas
- 1/2 colher de chá de de orégano
- 1 colher de sopa de cheiro-verde
- Sal a gosto
- 1 kg de filé de tilápia

#### Modo de preparo

1. Em um recipiente, coloque a um fio de óleo, as ervas finas, o orégano, o cheiro-verde e o sal. Com uma colher, misture bem os ingredientes;
2. Em uma travessa, espalhe um pouco de óleo no fundo da assadeira ou no papel alumínio se preferir, coloque os pedaços de peixe.
3. Leve a um forno pré-aquecido a 180 graus por mais ou menos 25 minutos ou até dourar.

### ESTROGONOFE NUTRITIVO

#### Ingredientes (média )100 alunos:

Alho 20g (1 cabeça M)

Cebola crua 300g (4 unidades M)

Colorau 10g (2 colheres de sopa)

Filé de peito de frango sem pele 4kg (4 pacotes)

Farinha de trigo 200g (2 xícaras de chá)

Leite de vaca 2 L

Louro 1g(4 folhas)

Óleo de soja 60g (4 colheres de sopa)

Orégano 5g (10 colheres de chá)

Sal 20g (4 colheres de chá)

Tomate cru 1kg (10 unidades M)

Vinagre 50ml (5 colheres de sopa)

**Modo de preparo:** Selecione o alho, a cebola e o tomate, descartando sujidades e partes estragadas; lave os itens um a um em água corrente. Higienize os itens em um recipiente com água e solução clorada (para cada 1 litro de água adicione 1 colher de sopa do produto). Deixe os itens imersos por 15 minutos, despreze o líquido e enxágue cada um. Descasque o alho e a cebola, corte o alho, a cebola e corte o tomate em cubos pequenos ou bata no liquidificador até

\*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR





formar um molho. Reserve. Em uma panela aquecida coloque o óleo e a cebola, deixe dourar, adicione o alho, refogue. Adicione o frango, orégano, louro, vinagre e cozinhe até fritar. Acrescente o colorau, o tomate ou o molho de tomate, deixe cozinhar por 10 minutos mexendo de tempos em tempos para não grudar no fundo. Acrescente a farinha de trigo diluída no leite e mexa até a farinha cozinhar e obter um molho encorpado. Sirva em no máximo 30 minutos.

### MOLHO BRANCO para estrogonofe de alérgicos e intolerantes ao leite

Ingredientes para fazer:

- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 xícaras de bebida vegetal de soja
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de café de sal

Modo de fazer: Aqueça o azeite em uma panela e adicione a farinha de trigo. Comece mexendo vigorosamente, até que estes dois ingredientes estejam integrados, começando a formar gruminhos. Coloque a bebida de soja na panela e misture bem até que todos os gruminhos do passo anterior se dissolvam. continue cozinhando por mais alguns minutos, até que fique espesso e homogêneo.

### **BOLO SIMPLES COM COCO**

**Ingredientes**

- 2 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar
- Meia xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de água
- 100 gramas de coco ralado
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de fermento em pó

**Modo de Preparo**

1. No liquidificador, coloque os ovos, o açúcar, o óleo e a água ou leite. Bata até ficar homogêneo.
2. Depois, adicione 100 gramas de coco ralado, a farinha de trigo e 1 colher de sopa de fermento em pó. Bata mais um pouco.
3. Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada. Leve para assar em forno médio preaquecido por cerca de 40 minutos.

### **Crepioca Simples**

**Ingredientes**

- 1 ovo

**\*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR**





Agricultura Familiar



- 2 colheres (de sopa) de goma de tapioca
- Uma pitada de sal

#### Modo de preparo

1. Em um recipiente, bata bem o ovo e adicione a goma de tapioca, bata novamente até obter uma mistura homogênea.
2. Esquente uma frigideira antiaderente e coloque toda a mistura
3. Deixe cozinhar alguns segundos e vire, deixe por mais um tempinho para dourar o outro lado.
4. Agora é só rechear e fechar.

#### BOLINHO DE CARNE COM AVEIA

##### Ingredientes

500g de Carne bovina moída

1 unidade de Cenoura crua

1 unidade pequena de Tomate

2 dentes de Alho

1 unidade média de Cebola

Cheiro verde a gosto

12 colheres (sopa) cheias de Farelo de aveia ou aveia em flocos finos

**Modo de preparo:** Em um recipiente colocar a carne moída e ralar o alho, a cenoura, a cebola, salsinha e cebolinha a gosto, tomate picado em cubos pequenos, 1 xícara de aveia. Misture tudo. Em uma forma untada com azeite, fazer o bolinho da forma que desejar e colocar na assadeira, levar ao forno até que esteja dourado por cima.

\*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR

